

KÖRPERKULTUR UND SELBSTVERTEIDIGUNG

VON

POLIZEI-LEUTNANT

STEPHAN

Körperkultur und Selbstverteidigung

Übungen zur Durchbildung der Muskulatur und zur Stählung des Körpers, die wichtigsten Griffe der Jiu-Jitsu-Kampfweise.

Mit Abbildungen

Von

Polizei-Leutnant Stephan

(Berittene Polizei-Abteilung Berlin)

2. Auflage.

Besonders für Polizei-Beamte geeignet!



Oldenburg und Berlin 1923
Druck und Verlag von Gerhard Stalling

Vorwort der 1. Auflage.

In den letzten Jahren vor dem Kriege wurde der Wert der Leibesübungen endlich richtig erkannt, und sie fanden Eingang in die breiteren Schichten des deutschen Volkes. Eine ganz neue Bedeutung gewann der Sport aber nach dem Feldzug, als dessen traurige Folge wir statt des kernigen, starken und stolzen Mannes von ehedem ein durch jahrelange Hungerblockade, durch körperliche und seelische Erschütterungen und maßlose Demütigungen unserer Feinde an Geist und Körper erschlafftes Wesen finden, dem Untergang verfallen, vor dem nur zielbewußte Arbeit Rettung verheißt. Der Wille dazu ist vorhanden, die Leibesübungen, die uns ertüchtigen und wieder zu frischen, fröhlichen und selbstbewußten Menschen machen sollen, finden immer mehr und mehr Verbreitung. Die Erkenntnis, daß nur durch gesunde Einzelwesen wieder ein gesundes Staatsgebilde entstehen kann, gewinnt sichtlich Boden.

„Treibt Sport!“ so werben zahlreiche Schriften, entstanden in diesen letzten Jahren, um einem dringenden Bedürfnis gerecht zu werden. Dem einen sollen sie die Augen öffnen, auf daß er seinen Körper stähle und geeignet mache zur Arbeit, dem anderen helfen, weiterzubauen auf der Grundlage, die durch den Willen zur Ertüchtigung geschaffen ist. Jeder weiß, welchen Wert ein gesunder Körper besitzt, jeder soll daher auch wissen, von welcher Wichtigkeit gerade die Leibesübungen für jeden einzelnen und damit auch für unser ganzes deutsches Volk sind.

An Literatur hierüber fehlt es wahrlich nicht; doch sie ist verschiedenster Natur, und nicht jeder Nichtsportmann findet gleich das für ihn Geeignetste. Ich will mich bemühen, das zusammenzufassen, was für alle wertvoll ist, will versuchen, in übersichtlicher, leicht verständlicher Form jedem die Mittel an die Hand zu geben, sowohl seinen Körper auszubilden, die Muskulatur zu stählen und zu kräftigen, als auch, einem Bedürfnis unserer aufgeregten Zeit Rechnung tragend, sich die wichtigsten Lehren und Griffe der Selbstverteidigung anzueignen. Besonders unseren Polizei-Beamten, welche ihr schwerer und entsagungsvoller Beruf leider oft genug in verhängnisvolle Lagen bringt, möge dies Büchlein ein wenig von Nutzen sein.

Wenn ich mit diesen Zeilen nur zu einem kleinen Teil dazu beitragen kann, daß wir Männer bekommen, die wissen, daß sie sich wehren können, die im Bewußtsein ihrer Fähigkeiten edelmütig Schwächeren und Bedrängten beistehen und der Gewalt und Roheit mannhaft entgegentreten, dann ist ihr Zweck erfüllt.

Erich Stephan.

Vorwort der 2. Auflage.

Die 1. Auflage ist vergriffen. Das kleine Buch hat zu seinem Teil dazu beigetragen, einer Anzahl von deutschen Männern und Jünglingen Aufklärung über eine sachgemäße Körperkultur und, hoffentlich, Anregung zu ihrer Ausübung zu geben. Die Armee, die Schule der Wehrhaftigkeit, ist uns durch den Vernichtungswillen unserer Feinde genommen. Strebe darum jeder danach, allein seinen Körper zu stählen und durchzubilden, um wehrhaft zu werden. Die Befriedigung, welche eine gesunde körperliche Betätigung gewährt und das Gefühl, sich jedermann gegenüber verteidigen zu können ist mit einer halben Stunde täglicher Übung nicht zu teuer bezahlt.

Möge auch die 2. Auflage ihre Pflicht tun und den Sinn für Körperkultur und Wehrhaftigkeit in die weitesten Kreise des Deutschen Volkes tragen!

April 1923.

Stephan,
Oberleutnant a. D.

Inhalt.

Allgemeines.

„Du sollst deinen Körper gesund, widerstandsfähig und schön machen! Gesund und widerstandsfähig wird er durch sachgemäßes Betreiben von Leibesübungen, schön durch die damit verbundene gleichmäßige, harmonische Ausbildung sämtlicher Muskelgruppen und Glieder!“ Es liegt viel Werbekraft in diesen zwei Sätzen, ihre Wahrheit leuchtet jedem ein, und dem Versprechen der Schönheit verschließt wohl niemand das Ohr. Über den Wert der Leibesübungen zu sprechen erübrigt sich aber wohl, da er klar zutrage tritt.

Erst einige Winke, um den Anfänger und den an Jahren bereits Vorgeschrittenen vor Schaden zu bewahren. Man fange langsam an, allmählich nur darf man dem Körper Steigerungen in seinen täglichen Leistungen zumuten. Deshalb dehne man anfangs die in den folgenden Abschnitten aufgezählten Übungen nicht zu lange aus, ¼ bis ½ Stunde Tätigkeit in den ersten 8 Tagen genügt vollkommen. Bei wirklich gewissenhafter Ausführung wird auch dann schon sich hinterher eine gewisse Abspannung und ein kleiner „Muskelkater“ bemerkbar machen. Diesem nachzugeben und mit der Arbeit aufzuhören, wäre natürlich genau so falsch. Etwas Selbstmassage hilft schnell über diesen Punkt hinweg. Zuerst also kurz, aber — gewissenhaft! Durch Abweichungen von der vorgeschriebenen Ausführung werden ganz andere Muskelgruppen als beabsichtigt in Bewegung gesetzt und der Zweck der gleichmäßigen Durchbildung nicht erreicht. Besonders bei den Widerstandsübungen ist dies von großer Wichtigkeit. Es gehört selbstverständlich Energie dazu, mit einem Gliede, z. B. dem rechten Arm eine Bewegung auszuführen, während der linke dies bewußt zu erschweren sucht. Fehlt dieser Widerstand, dann ist die Übung zwecklos.

Alle Vorübungen dienen dazu, den Körper vor jeder weiteren Sportausübung durchzuarbeiten, anzuregen und, im weiteren Verlauf, ihn zu kräftigen. Gerade für einen Kampfsport wie das Jiu-Jitsu sind sie natürlich besonders wichtig. Viele der hier aufgeführten sind dem Gebiet des Boxens entnommen, da gerade sie sehr geeignet sind zur Förderung der Gewandtheit, der Schnelligkeit und Kraft, besonders zur Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Man mache sich zum Grundsatz, beim Beginn jeder Übungsstunde mindestens 10 Minuten den Freiübungen zu widmen, dem Körper dadurch gewissermaßen zurufend: „Achtung, bereite dich vor, es wird jetzt etwas Besonderes von dir verlangt!“ Er reagiert sicher darauf und die nachfolgenden Übungen strengen bedeutend weniger an.

Bei den Übungen mit Partner muß anfangs der Sieger vorher bestimmt werden. Der Kampf, der bei den Anfängern den Zweck hat, die Griffe zu erlernen und es in ihrer Ausführung zu einem hohen Grad von Sicherheit im Zugreifen und in der Ausführung zu bringen, wird sonst leicht zu einer Kraftprobe, bei der einer der beiden Kämpfer zu Schaden kommen kann. Das nimmt die Lust und ist zwecklos. Man orientiere sich zuerst über die Griffe, die geübt werden sollen, verteile die Rollen (Angreifer, Verteidiger) und beginne dann erst mit Greifen, wobei der abmachungsgemäß Verlierende soviel Widerstand gibt, daß der andere diesen gerade noch überwinden kann, keinesfalls aber mehr.

Das Jiu-Jitsu ist kein Kampfsport im eigentlichen Sinne des Wortes. Das Ziel seiner Anhänger ist selbstverständlich, sich die Fähigkeit anzueignen, bei Zusammenstößen ernster Natur unbedingt Sieger zu bleiben, sich in jeder, noch so aussichtslos scheinenden Lage erfolgreich verteidigen zu können. Zum Sportkampf, zum Messen der Körperkräfte und Fähigkeiten sind die Griffe zu gefährlich. Aber wir können die Kampfweise ihrer hervorragenden Körperkultur wegen sportlich auswerten, neben dem Hauptzweck, dem Sichwehrenkönnen in kritischen Fällen, die Jiu-Jitsu-Methode als Mittel zum Zweck betrachten, als Mittel zu dem Zweck, die Gesundheit zu kräftigen, den Körper zu stählen und die Muskulatur durchzubilden. Diese Auffassung war für die Japaner wohl nicht zuletzt ein Grund, die Kampfweise in fast allen Schulen einzuführen, um die Jugend von vornherein zu kräftigen, gesunden und leistungsfähigen Männern heranzubilden.

Bemerken möchte ich noch, daß auf den erläuternden Abbildungen die Kämpfer absichtlich im Sportanzug dargestellt sind, um die Griffe deutlicher zu zeigen und anschaulicher zu machen. Der Anzug darf bei der ernsten Ausübung der Griffe selbstverständlich keine Rolle spielen.

Vorgeschichte des Jiu-Jitsu.

Die Kampfweise ist rein japanischen Ursprungs. In früheren Zeiten bildeten die Daimyos den höheren Adel Japans. Ihr Rang entsprach ungefähr dem unserer Fürsten, Herzöge usw. im Mittelalter. Ihnen dienten die Samurai, entsprechend unseren deutschen Rittern. Die Waffenspiele waren ihre einzige Beschäftigung, ihnen gaben sie sich aber auch vollkommen hin und brachten es in der Ausbildung des Körpers und der Handhabung der Waffen zur höchsten Vollkommenheit. Sie sind es, die das Jiu-Jitsu ausgebildet haben. Unterstützt durch eine einfache, gesunde Lebensweise und stete körperliche Übung gelang es ihnen, in dieser Kampfweise

ein System zusammenzustellen, welches alle Vorzüge unserer abendländischen Leibesübungen in sich birgt. Der Schwächste sowohl wie der Stärkste wurde in allen Teilen des Körpers gleichmäßig gekräftigt und zu der Stufe der Entwicklung gebracht, die für die Körperbeschaffenheit des einzelnen erreichbar ist. Das ist also dasselbe Ziel, welches zu erreichen wir überhaupt Sport treiben. Wer bezüglich der Leibesübungen auf einem anderen Standpunkt steht, etwa dem, Rekordleistungen zu erzielen, hat ihren Sinn nicht erfaßt und ihren Wert für die Volkskraft nicht erkannt. Sport darf nicht Selbstzweck werden, er ist stets Mittel zum Zweck.

Darüber waren sich die Japaner vollkommen klar. Anfänglich war das Jiu-Jitsu eine Geheimkunst, die Samurai allein waren in ihr bewandert und hüteten sich, ihre Tricks zu zeigen. Sie betrachteten die Kampfweise als das, was sie eigentlich ist, nämlich eine ernste Kunst, mit der man nicht prunkt, die man aber anwendet, wenn es nötig ist. Dem niederen Volk wurde ihre Ausübung verboten. So wandte man sich hier zum Ringkampf, der aber nur als Schauspiel galt und meist von Berufsringern vorgeführt wurde.

Nach Aufhebung der Sonderrechte der Samurai erkannte man bald die Wichtigkeit der von diesen bis dahin so sorgsam gehüteten Kunst als eine Notwendigkeit für das praktische Leben, wert, ebenso gelernt zu werden wie das Lesen und Schreiben. Zur Verbreitung des Jiu-Jitsu dienen jetzt besondere Schulen, es ist Gemeingut des japanischen Volkes geworden.

Daß sich diese Maßnahme gut bewährt hat, dafür ist uns der Russisch-Japanische Krieg ein Schulbeispiel. Keiner unserer Strategen hätte der gelben Rasse die Ausdauer und Zähigkeit zugetraut, die sie in dem Kampf gegen eine gewaltige numerische Übermacht bewies. Schon früher, im Jahre 1894, als die europäischen Großmächte im Verein mit Japan die Expedition gegen China unternahmen, wurde die Widerstandsfähigkeit und die Ausdauer der kleinen Japaner von allen Seiten bewundert und anerkannt. Die Quellen zu diesen Eigenschaften finden wir nicht zuletzt im Jiu-Jitsu. Seien wir nicht zu stolz, das Gute zu nehmen, wo wir es finden. Unsere hohe Kultur kam den Japanern zugute, japanische Offiziere dienten vor dem Kriege in unserer Armee und verwandten die hier gemachten Erfahrungen bei der Reorganisation des japanischen Heeres, wir brauchen uns also kein Gewissen daraus zu machen, auch unsererseits etwas von ihnen zu lernen.

Die Neuyorker, Londoner und Pariser Polizei ist bereits im Jiu-Jitsu ausgebildet und hat dieser Kunst gute Erfolge zu danken. Folgen wir ihrem Beispiel, jeder kann nach diesen Winken für sich arbeiten, wir sichern uns durch die Kampfweise die in dem schweren Polizeidienst so nötige unbedingte Überlegenheit über die Elemente, mit denen wir zu kämpfen haben.

Vorbereitende Übungen allgemeiner Art.

Erklärungen: Seitgrätschstellung = Grundstellung mit gespreizten Beinen.

Hochhalte = Grundstellung bzw. Seitgrätschstellung, Arme aufwärts gestreckt, Handflächen einwärts.

Seithalte = wie vor, Arme seitwärts gestreckt, Handflächen abwärts.

Vorhalte = wie vor, Arme vorwärts gestreckt, Handflächen einwärts.

a) Kopf- und Halsmuskulatur:

1. „Kopf vorwärts, rückwärts, rechts und links beugen", dabei Hände auf den Rücken legen, Seitgrätschstellung. Die Ausführung muß in den Sehnen ein deutlich ziehendes Gefühl hervorrufen. Allmählich kann in der tiefsten Lage des Kopfes durch Nachfedern dies Dehnen der Sehnen verstärkt werden. 3 mal
2. „Kopf rechts und links drehen", dabei Seitgrätschstellung, Hände auf den Rücken. Den Kopf nicht neigen, Stirn, Nase und Mund bleiben in einer Linie senkrecht zum Erdboden. Auch hier Nachfedern. 3 mal
3. „Kopfrollen rechts und links", dabei Seitgrätschstellung, Hände auf den Rücken. Nase bleibt nach vorne, alle Sehnen gleichmäßig dehnen. 3 mal

b) Nacken und Schulterblätter:

1. „Kopf vorwärts beugen unter Gegendruck der Hände an der Stirn", dabei Seitgrätschstellung. (Hände vor der Stirn falten.) 3 mal
2. „Kopf rückwärts beugen unter Gegendruck der im Nacken gefalteten Hände", dabei Seitgrätschstellung. 3 mal

c) Armmuskulatur:

1. „Beugen und Strecken der Arme unter Anspannung der Muskeln", dabei Grundstellung.
   Erst Arme seitwärts heben, (Seithalte), dann einen Arm unter Anspannen der Muskeln beugen; während der gebeugte Arm langsam wieder gestreckt wird, beugt man den andern usf. 4 mal
2. „Armrollen und -schwingen", dabei Seitgrätschstellung. Vorwärts und rückwärts. je 6 mal
   (Dient gleichzeitig zur Ausbildung der Brust- und Rückenmuskulatur.)

3. „Arme beugen und strecken im Liegestütz". Der Körper ist vollkommen gestreckt und ruht auf den Händen und Fußspitzen. anfangs 4 mal

d) Hand- und Fingergelenke:

1. Wie c 3, Körper ruht aber auf Fingerspitzen und Fußspitzen. 3 mal
2. „Handgelenke aufwärts, abwärts, rechts und links beugen", dabei Grundstellung. Der übende Unterarm wird durch die freie Hand festgehalten, dabei hinsehen.
3. „Handkreisen" wie 2. je 4 mal

e) Brustmuskulatur:

1. „Rückwärts-aufwärtsfedern der Arme", dabei Seitgrätschstellung, Seithalte.
   Handflächen nach unten, die Übung kurz, ruckartig ausführen, Muskeln dabei dehnen, Brustkorb erweitern. 4 mal
2. „Atemübung." Grundstellung. Fersen heben, tief einatmen, gleichzeitig Arme über Vorhalte zur Hochhalte heben. Dann unter gleichzeitigem Ausatmen und Fersen senken die Arme rückwärts-abwärts (Brustkorb vordrücken!) führen. 3 mal

f) Seitenmuskulatur:

1. „Abwechselndes Hochreißen der Fäuste in die Achselhöhle", dabei Grundstellung.
   Übung ruckartig, kurz, auch hierbei wie überall Dehnen der Muskeln. 6 mal
2. „Rumpf rechts und links beugen", dabei Grundstellung, Seithalte. 4 mal
3. „Rumpf rechts und links drehen", dabei Seitgrätschstellung, Seithalte. 4 mal
4. „Pendelübung", Seitgrätschstellung, Seithalte; Rumpf vorwärts beugen, dann Rumpf rechts und links drehen, so daß ein Arm mit dem Handrücken die Spitze des entgegengesetzten Fußes streift, während der andere Arm senkrecht nach oben steht und umgekehrt. 6 mal

g) Bauch- und Rückenmuskulatur:

1. „Rumpf vor- und rückwärts beugen", dabei Seitgrätschstellung, Hochhalte. An der jeweils tiefsten Stelle nachwippen. 3 mal
2. „Rumpfrollen", dabei Seitgrätschstellung, beim Heruntergehen vorwärts ausatmen. 3 mal

3. „Beinheben mit Überrollen", Rückenlage, Arme nach oben (am Boden entlang) ausstrecken, Handflächen aufwärts, Beinheben und gestreckt so weit überrollen, daß die Fußspitzen über dem Kopf den Boden berühren. 2 mal
4. „Rumpfheben", Rückenlage, Hilfsstellung hält Fußgelenke fest, Arme ausgestreckt (wie zu 3.), Fäuste geballt.

   „Tempo 1:" Einatmen, Bauchmuskeln anspannen, Brust vorwölben, Oberkörper langsam aufrichten (Kopf verläßt den Boden zuletzt) soweit, daß die Hände bei ausgestreckten Armen die Fußspitzen berühren;

   „Tempo 2": Langsam strecken bis zur Rückenlage, dann Luft ausstoßen. 2 mal
5. „Beinspreizen", Rückenlage, Hände sind im Nacken gefaltet, die Beine werden geschlossen, Fußspitzen ausgestreckt, etwa eine Handbreit über den Boden gehoben, dann ruckartig auseinandergerissen. Dieses Spreizen wird wiederholt. 6 mal
6. „Schrittübung", Rückenlage, Hände liegen flach unter dem Gesäß. Rechtes und linkes Bein gestreckt abwechselnd bis zur Senkrechten aufwärts reißen. Beim Auf- und Niederreißen kreuzen sich die Beine. 6 mal
7. „Radfahrübung", Rückenlage, dann Nackenstand. Beine gestreckt und geschlossen in der Luft, Körper ruht auf Schultern, Nacken und Ellenbogen, Hände sind zur Unterstützung in die Seiten gestemmt.

   In dieser Lage Beinbewegungen wie beim Radfahren, erst langsam, allmählich schneller werden. etwa 1 Minute

b) Beinmuskulatur:

1. „Gleichgewichtsübung", Grundstellung. Heben des rechten bzw. linken Oberschenkels zur Brust, Hände fassen an der Sohle an. Dann wird das Bein nach vorne gestreckt, ohne daß die Hände loslassen. Der Oberkörper gibt etwas nach. Beide Beine sind gestreckt. abwechselnd 3—4 mal
2. „Beinheben vor-, rück- und seitwärts." Grundstellung. abwechselnd 6 mal
3. „Kniebeuge nach 6 Tempos", Grundstellung.

   Tempo 1: Arme gehen in Vorhalte, Fersen werden gehoben.

   Tempo 2: Knie knicken ein wenig ein.

   Tempo 3—6: Ruckartig immer weiter einknicken, tiefste Stellung bei Tempo 6.

   Aufrichten sinngemäß. 6 mal
4. „Hüpfen aus den Fußgelenken", Grundstellung, Hüften fest, die Knie bleiben durchgedrückt, nur die Fußgelenke arbeiten. 10 mal

Von Zeit zu Zeit, vor allem nach besonders anstrengenden Übungen ist zur Beruhigung des Herzens eine „Atemübung" einzulegen.

Ausführung wie c 2. 2—3 mal

Widerstandsübungen.

(Ohne Partner.)

1. „Kräftigung der Lunge."

   Tief Atemholen, so daß die untersten Bauchmuskeln stark arbeiten. Oft üben, so daß überhaupt tief Atmen zur Gewohnheit wird. Selbst dann aber morgens und abends einige Minuten mit besonders tiefen Zügen Atemholen.
2. „Kräftigung der Arme."

   Grundstellung, Arme gestreckt schräg nach unten über den Handgelenken kreuzen. Fäuste ballen, dann Arme über den Kopf heben; dabei gibt der obere Arm so viel Widerstand, daß der untere ihn nur mit Anspannung aller Kräfte hochdrücken kann. Oben angekommen, entspannen, d. h. Arme beugen und zum Ausruhen auf den Kopf legen, dabei 2—3mal tief atmen. Abwärts sinngemäß einatmen, Arme strecken, abwärts drücken, wobei der untere diesmal Widerstand gibt 3 mal

   Grundstellung, Finger verschränkt vor den Leib legen, dann sinngemäß wie oben hochziehen der einen Hand durch die andere. 3 mal
3. „Kräftigung der Beine."

   Rückenlage, Ausführung sinngemäß wie 2. 3 mal

Übungen mit Partner.

1. „Kräftigung der Arme."

   Gegenübertreten, rechte Füße vorsetzen, rechte Arme mit geballten Fäusten an der Innenseite des Handgelenks kreuzen. Letztere aneinanderdrücken, versuchen, den Gegner durch diesen Druck herumzudrehen.

   Stellung wechseln, dasselbe links. etwa 3 mal

Dasselbe, dabei Arme nicht am Handgelenk, sondern in der Mitte der Innenseite des Vorderarmes kreuzen. 3 mal

Dasselbe, Arme an der Innenseite der Ellenbogen kreuzen. 3 mal

Dasselbe, Arme zwischen Ellenbogen und Schulter kreuzen. 3 mal

Dasselbe, Arme in die Schultern selbst einhaken.

Bei allen Übungen stets wechseln, Arme gleichmäßig rechts und links ausbilden.

2. „Kräftigung des Oberkörpers."

Auf 1 Meter Abstand gegenübertreten, bei seitwärts ausgestreckten Armen die Finger der gegenüberstehenden Hände ineinander verschränken. Ganzen Körper vornüber neigen, Brust ruht an Brust, Füße bleiben stehen, Beine sind gespreizt. Aus dieser Lage versuchen, einander wieder durch Vordrücken der gestreckten Arme aufzurichten. Abstand der Füße allmählich etwas vergrößern. 2 mal

Rückenträger. Rücken an Rücken stellen, Arme seitwärts strecken, Beine spreizen, Finger wie vor verschränken. Durch abwechselndes Vornüberbeugen den andern auf den Rücken laden. 3 mal

3. „Kräftigung der Beine."

Hinsetzen, Fußsohlen aneinander, Hände flach rückwärts auf den Boden stemmen. Nur mit der Sohle eines Fußes pressend versuchen, die gegnerische Sohle vom Boden zu heben. Ziel: Gegner auf den Rücken legen. Beine sind gestreckt. Füße wechseln ab. 3 mal

Sinngemäß wie Armkräftigung auch Beinarbeit. Im Sitzen: Inneren Knöchel des linken Fußes gegen inneren Knöchel des gegnerischen linken Fußes pressen. Nach der Seite wegdrücken. Füße wechseln ab.

Dasselbe höher, Knöchel zwischen Knie und Knöchel des Gegners wie bei der Armkräftigung, dann Knie aneinander usf. je 3 mal

4. „Schlußübung."

Gegenüberstellen, rechte Beine vor, linke Hände auf den Rücken, rechte Hände fassen sich wie beim Handschlag, Ellenbogen sind in die Seiten gestemmt. Gegner aus dem Stand bringen.

Sinngemäß abwechselnd je 3 mal.

Empfindliche Körperstellen.

Der Kehlkopf. Empfindlich gegen Druck, der so durch beide Daumen auszuüben ist, daß sich die Spitzen der übrigen Finger in den Muskelwulst unterhalb der Ohrläppchen eingraben.

Die kleinen Gruben dicht unterhalb der Ohren hinter den Muskeln der Oberkiefer. Druck mit den Außenkanten der Daumen, während die Finger am Hinterkopf liegen.

Der Hals an der Schlagader. Schlag mit der Handkante.

Der Oberarm etwa handbreit über dem Ellenbogen. Der Daumen wird innerhalb, die übrigen Finger außerhalb des Oberarms kräftig in die den Armknochen entlang laufenden Muskeln eingepreßt, so daß der Knochen dazwischen liegt.

Die Spitze des Ellenbogens (Musikantenknochen). Schlag mit der Handkante oder einem harten Gegenstand.

Das Ellenbogengelenk. Vier Finger umfassen das Gelenk von außen, der Daumen drückt die Innenseite.

Der Unterarm. Kurz unterhalb der Handwurzel, an der kleinen Schwellung. Hier Daumen ansetzen, die übrigen Finger umgreifen das Handgelenk.

Der Rumpf in der Nierengegend, auf beiden Seiten unterhalb der ersten Rippe. Handkantenschläge.

Die Oberschenkel etwa eine Handbreit vom Knie. Siehe Oberarm.

Die Nase. Schlag mit der Handkante auf Nasenwurzel oder Nasenbein.

Handkantenschläge.

Da die Handkantenschläge einen wichtigen Bestandteil des Jiu-Jitsu-Kampfes bilden, muß auf ihre Ausbildung eine ganz besondere Sorgfalt verwendet werden. Ihre Wirkung ist bedeutend stärker als ein Faustschlag. Die Faust trifft eine mindestens doppelt so große Fläche, die Kraft, die in dem Faustschlag liegt, verteilt sich also mehr. Bei gleichem Kraftaufwand ist der Schlag mit der Handkante infolgedessen doppelt so hart. Der Boxer stößt mit Nachdruck, der Schlag des Jiu-Jitsukämpfers soll kurz und federnd sein, die Hand geht sofort zurück.

Bei jeder Gelegenheit ist die Handkante zu härten. Zuerst schlage man, Daumen nach oben, mit der ganzen Kante, d. h. vom Handgelenk bis zur Spitze des kleinen Fingers auf die Muskeln der Oberschenkel, hierauf auf eine harte Unterlage, z. B. Tisch. Stets, auch in nur kurzen Arbeitspausen wird sich hierzu Gelegenheit bieten.

Am wirkungsvollsten ist der Schlag, wenn er im Winkel von 45° trifft.

Im Ernstfall ziele man nach folgenden Stellen:
dem Hals (am Adamsapfel. Der Schlag ist gefährlich und kann den Verlust der Stimme zur Folge haben);
der Oberlippe, dicht unter der Nase;
am Nasenbein;
der Nasenwurzel;
den Schlagadern zu beiden Seiten des Halses;
dem Genick;
den Nieren (s. empf. Körperstellen);
der Wirbelsäule;
den Oberschenkeln dicht oberhalb der Knie;
dem Schlüsselbein dicht am Anfang des Halses.

Als Paraden sind die Handkantenschläge von großer Bedeutung. Bei Faustschlägen lähmt ein richtig ausgeführter Schlag mit der einigermaßen gehärteten Handkante sofort den Arm. Sticht der Gegner mit dem Messer, genügt meist ein Schlag gegen das Handgelenk, um die Hand zu öffnen und die Waffe herauszuschleudern. Man vernachlässige also unter keinen Umständen stete Übungen zum Härten der Kante und zur Hebung der Treffsicherheit.

Griffe und Tricks.

Polizeigriffe.

„Komm mit" (s. Abbildung 1). Man umfaßt das rechte Handgelenk des Gegners fest mit der rechten Hand, zieht ihn mit kräftigem Ruck an sich, während man gleichzeitig sich scharf nach rechts wendet und den Arm des Widerstrebenden unter dem eignen hindurch zwischen Schulter und Ellenbogen auf die Muskeln des angewinkelten eignen linken Unterarms legt. Um besser halten zu können, krampfe man die linke Hand in die eigne Kleidung. Der gegnerische Arm ist nach außen gedreht, so daß dessen Ellenbogengelenk bei geringem Druck widernatürlich gebeugt wird. Etwaige Angriffe mit dem freien linken Arm wird man leicht durch vermehrten Druck auf den gefangenen Arm vermeiden können.

Links gilt sinngemäß dasselbe.

„Armbeugen auf den Rücken mit Verdrehen des Handgelenks." Gegner stehen sich gegenüber. Die eigne linke Hand faßt das rechte Handgelenk des Gegners mit Ristgriff, d. h. Daumen außen abwärts, 4 Finger innen, der eigne rechte Arm schiebt sich zwischen rechten Arm und Körper des Gegners in Ellenbogenhöhe durch. Mit dem linken drückt man den Arm des Gegners auf dessen Rücken, indem man gleichzeitig das Handgelenk nach innen umbiegt, die rechte Hand sucht einen Halt an der eignen Kleidung. Gegner ist wehrlos, sucht er sich zu befreien, Druck auf das Handgelenk verstärken, nötigenfalls Sehne durchreißen.

Links gilt sinngemäß dasselbe, zum sicheren Zufassen ist rechts und links zu üben.

„Abführen." Bei schwachen Gegnern, die sich nur leicht wehren, genügt es, wenn man sie mit einer Hand am Kragen, mit der anderen am Hosenboden faßt. Erstere drückt nach vorne, letztere hebt nach oben.



Abbildung 1.

„Werfen." Schnell auf den Gegner zuspringen, das linke Bein hinter das linke (bzw. umgekehrt rechts hinter rechts) des Gegners setzen und sich niederkauern. Während beide Hände das gegnerische linke Bein umfassen, setzt man sich in dessen Kniekehle und wirft sich nach hinten, dem Gegner somit das Bein wegnehmend. Dann biegt man mit beiden Händen die Fußspitzen nach unten, während ein Schenkel unter der Kniekehle ruht. Der so hervorgerufene Schmerz ist erheblich, ein Treten mit dem freien Bein ausgeschlossen.

„Werfen von hinten mit Festhalten am Boden." Dieser Fall kommt meist in Frage, wenn man Bedrängten zu Hilfe kommt. Bücken, die Hände umfassen die Knöchel des Gegners und ziehen sie hoch, während der Kopf gegen das Gesäß stößt. Gegner liegt auf dem Gesicht. Loslassen eines Beines, auf welches zum Festhalten ein Fuß tritt, den andern Fuß hält man nach oben, faßt ihn mit der Hand am Absatz und dreht die Spitze nach innen. Wehren ausgeschlossen.

Würgegriffe

Mit den Händen je einen Rockumschlag am Kragen so fassen, daß nur die Daumen frei bleiben. Diese werden gegen den Adamsapfel gedrückt. Gleichzeitig ein Knie gegen Unterleib oder Magen stoßen. Gegner verliert meist die Besinnung.

Abwehr dagegen:

Kinn gegen die Brust drücken, Halsmuskeln anspannen. Dann entweder

1. beide Fäuste nach oben durch die gegnerischen Arme durchstoßen und auseinanderreißen, oder
2. einen Finger fassen und umdrehen, oder
3. mit Mittel- und Zeigefinger in die Augen stoßen, oder
4. Handgelenke von außen oben mit je einer Hand fassen und auseinanderreißen, oder
5. Handkantenschlag gegen Ellenbogen (Musikantenknochen) oder
6. beide Daumen drücken mit der äußeren Kante in die unter „Empfindliche Körperstellen" bezeichneten Höhlen dicht unter den Ohren, während die Finger am Hinterkopf liegen.

„Abwehr und Angriff."

Meist wird der Gegner im Gegensatz zu der oben beschriebenen Art nur mit einer Hand nach der Kehle greifen, um mit der anderen gleichzeitig schlagen oder stechen zu können. Dann verfahre man nach Abbildung 2 und 3. Die rechte Hand des Gegners ruht an der eignen Kehle, die eigne linke Hand umspannt das Handgelenk von unten, während die rechte von oben hineinfaßt. Dann schnelles Rechtsumdrehen (Abbildung 3), wobei der gegnerische Arm unter dem eignen linken durchgezogen und sein Handgelenk nach unten gedrückt wird. Angriff ist vereitelt und Gegner wehrlos.

Für links gilt sinngemäß dasselbe.

Umklammerungen.

Häufig wird der Gegner versuchen, die Handgelenke zu umklammern, um evtl. Stock oder Waffe zu entwinden. Umfaßt er beide Arme, dann reiße man seine Fäuste mit kurzem Ruck nach oben in der Richtung der gegnerischen Daumen.

Bei Umklammern des rechten (bzw. linken) Handgelenks durch beide Hände des Gegners fasse man mit der andern Hand die eigne, umklammerte Faust, reiße sie an den Körper und setze gleichzeitig



Abbildung 2

das auf der Seite des festgehaltenen Armes befindliche Bein vor den Gegner, indem man sich mit kurzen Ruck umwendet. Der Gegner wird über das Bein fallen und folglich loslassen.

Untergriff. Umklammert der Gegner durch Untergriff von vorne, dann drücke man entweder sein Kinn mit beiden Händen nach hinten oder wende den Daumendruck unter den Ohren an. Auch ein gleichzeitiger Schlag beider Handkanten in die Nieren wird die Umklammerung sofort lösen.

Umklammerung von hinten.

Meist wird der Gegner über den Armen umfassen und sie an den Körper pressen. Erst tief Luft holen, dann Schultern nach vorne drücken und Rücken wölben, wodurch der Griff des Gegners gelockert



Abbildung 3

wird. Hiernach fasse man einen Arm, ziehe ihn über die eigne Schulter und beuge sich vornüber. Der Gegner wird zu Boden geschleudert.

Ebenso versuche man auch, mit Kopf und Gesäß abwechselnd nach hinten zu stoßen und mit den Absätzen nach den Schienbeinen des Umklammernden zu treten.

Umklammert der Gegner, ohne die Arme zu fassen, dann schlage man ihm mit den Knöcheln der Fäuste heftig auf die Adern

der Handrücken. Um den Gegner aber gleichzeitig zu werfen, bücke man sich rasch und plötzlich, erfasse zwischen den eignen Beinen hindurch eine Wade des Angreifers, die ruckartig hochzuziehen ist. Der Fuß des gefallenen Gegners wird festgehalten, während man sich auf das Bein setzt. Es wird brechen. Evtl. verfahre man aber auch wie unter „Werfen von hinten und Festhalten am Boden" beschrieben, d. h., drehe die Fußspitze einwärts.



Abbildung 4

Umklammerung des Halses von der Seite.

Der Gegner umklammert mit einem Arm den Hals von der Seite und drückt den eignen Körper dadurch nach vorne (Schwitzkasten, Abbildung 4). Die dem Gegner zugewandte Hand faßt von hinten zwischen den beiden Köpfen hindurch unter dessen Kinn oder Nase und drückt bzw. zieht ihn nach hinten, während die andere Hand das zugewandte Bein hochhebt. Der Gegner muß hintenüber fallen.

Messerstiche.

In jedem Falle eines Messerangriffs werfe man dem Angreifer zuerst irgend etwas (Taschentuch, Zeitung usw.) in das Gesicht, um ihn zu behindern und Zeit zu gewinnen.

Meist wird der Gegner das Messer in der rechten Faust, Klinge nach unten halten und versuchen, von oben her in den Kopf zu stoßen (Abbildung 5). Dann treffe man mit der Handkante der Rechten das erhobene Handgelenk, der linke Arm schlägt von außen ruckartig in das Ellenbogengelenk des Gegners und die Linke umfaßt den eignen rechten Arm oberhalb des Handgelenks (s. Abbildung). Während das rechte Bein hinter das linke des Angreifers tritt, wirft man ihn hintenüber. Für links gilt sinngemäß dasselbe. Meist genügt der kräftig ausgeführte Handkantenschlag schon, dem Gegner das Messer zu entwinden.

Hält der Angreifer die Waffe umgekehrt und stößt von unten nach oben in den Unterleib, dann schlage man mit der linken Handkante den Arm nach außen, indem man den Unterleib einzieht und sich auf die Zehen stellt. Die rechte Hand packt den Gegner an der Kehle und drückt ihn rückwärts, während man ihm ein Bein stellt.

Beinstellen und Treten.

Man trete neben den Gegner (z. B. links in gleicher Richtung) setze sein rechtes Bein kurz hinter dessen linkes und schlage ihm mit der rechten Handkante kräftig gegen den Adamsapfel.

Steht man vor dem Gegner, so faßt man dessen Rock mit beiden Händen, hakt den rechten Fuß von innen in des Gegners linke Kniekehle und stößt ihn mit beiden Händen oder dem Kopf nach hinten. Im Fallen Bein festhalten und mit zu Boden gehen, wodurch ihm das Knie in den Unterleib gebohrt wird.

Werfen durch Treten läßt sich oft bewerkstelligen. Meist hat der Gegner irgendein Bein, z. B. das linke vorgestellt. Man setze dasselbe Bein vor, stütze sich darauf und versetze dem Gegner mit dem rechten Fuß einen scharfen Stoß gegen den äußeren Knöchel des linken Fußes, wodurch er fallen muß.

Leicht kann man das Knie eines Angreifers durch einen Tritt brechen, wenn man in dem Augenblick, in dem er sich, um anzugreifen, auf das vordere Bein stützt, ihm mit dem eignen zunächst zurückgestellten Bein von außen gegen das Knie tritt.

Sehr einfach und in vielen Fällen anwendbar ist folgendes: Man hebe ein Bein etwa 20—30 Zentimeter vom Boden hoch und trete mit der Kante des Absatzes mit voller Kraft auf die Wurzel der großen Zehe des Gegners. Der Schmerz ist so groß, daß er gegebenenfalls zur Besinnungslosigkeit führt.

Bodenkampf.

Beachtet man die vorbeschriebenen Griffe, dann kann der Bodenkampf vermieden werden. Immerhin kommt auch ein geübter Kämpfer leicht einmal zu Boden und muß auch hier noch versuchen, den Kampf zu seinen Gunsten zu entscheiden. Ein guter Trick ist



Abbildung 5

folgender. Man suche den Gegner zwischen seine Beine zu bekommen, umklammere ihn fest damit, so daß die Gegend dicht unter den Knien auf den Nieren des Gegners liegen und einen starken Druck auf letztere ausüben, sobald man die Füße aufeinander legt und die Beine ausstreckt. Der Schmerz ist sehr heftig.

Kommt man selbst in diese Lage, so drücke man einen Ellenbogen mit der Spitze etwa 10 Zentimeter unterhalb der Geschlechtsteile in die Innenmuskeln des Oberschenkels. Der Gegner wird sofort loslassen.

Liegt man auf dem Gegner und will ihn sicher festhalten, ohne viel Kräfte zu gebrauchen, so wälze man sich, seinen (des Gegners) rechten Arm festhaltend, links von ihm herunter, indem gleichzeitig das eigene linke Bein sich auf die gegnerische Kehle legt. (s. Abbildung 6) und der festgehaltene Arm, nach außen gedreht, gegen den eignen linken Oberschenkel gedrückt wird.



Abbildung 6

Die *wichtigsten* Griffe der Kampfweise sind hiermit aufgezählt, alle zu nennen liegt nicht im Rahmen dieses Buches. Durch das Betreiben der Vorübungen und der allgemeinen Freiübungen wird jeder Körper an und für sich schon gewandt und kräftig, kommt nun noch die Kenntnis der hier beschriebenen Griffe und ein klarer Blick dazu, so wird man unbedingt in den meisten Lagen der Überlegene bleiben.

Erwähnt sei noch eins: Wende nie schärfere Mittel an als nötig. Die Griffe und Handkantenschläge können sehr gefährlich, unter Umständen sogar tödlich wirken. Das halte man sich stets vor Augen und gebrauche die nachstehenden nur in wirklich dringenden Fällen:

Schlag auf den Kehlkopf. Er verletzt das Zungenbein und hinterläßt lebenslängliche Qualen beim Sprechen und Schlucken.

Handkantenschläge über die Schläfen oder die Ohren können dauerndes Hirnleiden verursachen.

Schläge gegen das Ende des Rückgrats können dauerndes Siechtum herbeiführen.

Der Schlag gegen den Nacken ist unter Umständen tödlich.

Jeder Griff gegen das Kinn kann durch seinen Druck auf das Rückgrat dieses brechen. Viele andere verursachen bei zu großem Kraftaufwand Knochenbrüche.

Also menschlich sein, gerade weil man weiß, welche überlegenen Mittel man in der Hand hat. Ist es aber nötig, dann auch scharf zufassen. Das sei besonders unseren Polizeibeamten empfohlen.

Selbstmassage.

Zur Körperkultur gehört jedes Mittel, welches geeignet ist, wohltätig auf das Gesamtbefinden und erfrischend sowie kräftigend auf Haut, Muskulatur und Blutumlauf zu wirken. Eines dieser Mittel ist die Massage. Da dieses Buch jedem zeigen soll, wie *er selbst* seinen Körper kräftigt und durchbildet, was ja für jeden einsichtigen Menschen gleichbedeutend mit Pflege ist, so müssen wir, um nicht von einem Masseur abhängig zu werden, zur Selbstmassage greifen. Obwohl natürlich nicht so wirkungsvoll wie die eigentliche Massage ist sie doch ein hervorragendes Mittel, *vor* jeder Anstrengung die Muskeln geschmeidig und somit den Körper widerstandsfähiger zu machen und *nachher* dem Muskel Blut zuzuführen und somit die Herztätigkeit zu erleichtern. Ich gebe im folgenden die Beschreibung einer Selbstmassage. Die Reihenfolge ist möglichst innezuhalten und die gegebenen Winke genau zu beachten, da falsch ausgeführte Massage mehr schadet wie nützt. Zu beachten ist, daß stets nach dem Herzen zu gestrichen werden muß, ebenso, daß leicht angefangen und allmählich kräftiger geknetet wird.

Unterschenkel.

1. Auf die Erde setzen, Muskeln entspannen, je eine Hand nach oben leicht geöffnet an den Knochen eines Beines so legen, daß die Daumen an den Außenseiten, die Finger an der Wade liegen. Dann 5—6mal leicht, allmählich stärker nach oben bis zur Kniekehle streichen.
2. Ein Bein nach dem anderen mit *beiden* Händen kneten, am Knöchel anfangen, die Hände greifen, sich abwechselnd, nach oben bis zum Knie.
3. Wadenmuskeln mit einer Hand nach der Seite drücken, mit den Fingern der andern den Muskel leicht schlagen. Die Finger sind hierbei gespreizt, so daß sie federnd auftreffen.
4. Muskeln auf dem Schienbein leicht streichen.
5. Wie 1., nur stärker.

Oberschenkel.

1. Mit der ganzen Handfläche vom Knie ab nach oben streichen, dann bei geballten Fäusten mit den Fingerknöcheln dasselbe wiederholen.
2. Durchkneten der Muskeln wie Unterschenkel 2.
3. Bein etwas anziehen, Muskel lösen, Unterseite des Schenkels mit flachen Händen streichen.

Leib.

1. Die kleinen Muskelstränge zwischen Daumen und Finger nehmen und durchkneten.

2. Mit den Fäusten die Stränge entlang nach dem Herzen zu streichen.

Arme.

1. Ein Knie anziehen, Ellenbogen des entsprechenden Armes daraufstützen, Muskeln entspannen. Arme, wie Körperstränge, Muskeln zwischen Daumen und Fingern kneten.
2. Sinngemäß nach oben streichen.
3. Mit gespreizten Fingern federnd klopfen.
4. Stark nach oben streichen.

Vor jeder Massage Hände waschen. Bereitet das trockene Massieren zu große Schmerzen, so nehme man etwas reines Öl oder Vaseline, auch Puder (Talkum).

Das Wohlgefühl, welches sich nach der Massage einstellt, wird schon allein ein Grund sein, sie oft zu wiederholen.

Erste Hilfe und Wiederbelebung.

Sowohl beim Training als auch besonders bei ernster Anwendung der Griffe sieht sich der Jiu-Jitsukämpfer leicht in die Lage versetzt, einem Beschädigten zu helfen. Es ist also gut, wenn jeder sich die Winke einprägt, die hier in kurzen Stichworten gegeben werden. Selbstverständlich ist in allen Zweifelsfällen ein Arzt zu holen, da leicht innere Verletzungen vorliegen können, die dem Auge des Laien verborgen bleiben. Am häufigsten ist wohl die

Quetschung. Erkennbar an einer Schwellung und Verfärbung der Haut, hervorgerufen durch den Bluterguß, bedarf sie keiner besonderen Hilfeleistung und ist ungefährlich, wenn sie Arm oder Bein an den Weichteilen trifft. Ruhige Lagerung und kalte Umschläge sind die Heilmittel. Ist Brust oder Bauch in Mitleidenschaft gezogen, muß für schleunigen Transport zum Arzt gesorgt werden. Die Gefahr liegt nahe, daß eingedrückte Rippen das Brustfell, die Lungen oder das Herz verletzt haben, daß Leber, Milz oder Nieren bluten oder der Darm, die Blase beschädigt ist. Nur der Arzt kann helfen. Transport in horizontaler Rückenlage möglichst schonend.

Hat die Quetschung sich durch die Weichteile auf den Knochen fortgepflanzt, dann liegt oft ein Bruch vor. Erkennungszeichen: Beweglichkeit an abnormer Stelle, heftiger Schmerz beim Gebrauch, meist ausgedehnter Bluterguß und Formveränderung.

1. Bedingung: Ruhe, Schutz gegen Bewegung. Also Arm in ein Tragetuch oder eine Binde (auch bei Schlüsselbeinbruch), Bein in einen improvisierten Schienenverband legen. Grundsatz: Immer versuchen, den gebrochenen Teilen Halt zu geben. Dann den Arzt aufsuchen oder holen.

Bei Verrenkungen gilt dasselbe. Nicht versuchen, selbst einzurenken! 24 Stunden sind kein Zeitverlust, wenn innerhalb dieser Zeit ein guter Arzt zu haben ist.

Bei Wunden gilt es, Infektion zu vermeiden und evtl. das Blut zu stillen. Die Wunde nicht mit den Fingern berühren! Saubere Leinwand daraufpressen, wenn zur Hand, etwas Jodtinktur aufpinseln, nachdem Kleidungsfetzen usw. entfernt sind. Sind Blut- oder Pulsadern getroffen (starker Strahl, Puls: hellrot, Blut: dunkel) oberhalb der Wunde fest umschnüren. Bei Ohnmacht infolge Blutverlustes Herztätigkeit anregen. Kopf tief lagern. Extremitäten erheben. Ein Glas Wasser als Ersatz für das verlorene Blutwasser, ein Schluck Kognak zur Anregung der Herztätigkeit.

Bei einfacher Bewußtlosigkeit infolge Überanstrengung oder Hitze Kragen auf, frische Luft. Kopf tief, wenn Gesicht blaß, wenn gerötet, Kopf hochlegen. Tritt Erbrechen ein, Kopf sofort auf die Seite drehen, damit das Erbrochene nicht in die Lunge eingeatmet wird. Glas- oder Metallfläche vor den Mund halten, falls Atmung zweifelhaft, evtl.:

Künstliche Atmung. Entweder: Beide Hände, Fingerspitzen nach dem Kopf des Bewußtlosen, flach auf dessen Bauch zu beiden Seiten der Mittellinie unterhalb des Rippenbogens legen. Abwechselnd ein tiefer und kräftiger Druck nach rückwärts-aufwärts gegen die hintere Wand des Brustkorbs, und langsam nachlassen.

Oder: den Bewußtlosen auf den Rücken legen, Schultern etwas erhöht (Rock unterschieben). Hinter ihn stellen, beide Arme oberhalb des Ellenbogens ergreifen, sanft erheben und gleichmäßig bis über den Kopf führen. 2 Sekunden dort lassen, dann zurück und sanft aber fest 2 Sekunden lang auf den Brustkasten drücken.

Die Bewegungen etwa 18mal in der Minute solange wiederholen bis selbsttätige Atmung eintritt. Erkennbar an Farbwechsel im Gesicht, rotes Gesicht erblaßt, blasses rötet sich gewöhnlich beim ersten Atemzug.

Nach Einsetzen der Atmung noch kurze Zeit in der oben beschriebenen Weise fortfahren, dann durch schnelle Schläge mit dem Daumenballen auf die Herzgegend die Herztätigkeit anregen. Dann sehr warm betten, sobald der Kranke wieder schlucken kann, warme Getränke (Tee, Grog, Kaffee, Wein) einflößen.

Die häufigsten Fälle sind hiermit wohl erschöpft, man vergesse jedoch nie, daß die erste Hilfeleistung den Arzt nie ersetzen kann, sondern ihn nur unterstützt.
